行政院農業委員會農業試驗所特刊第96號
ISBN 957-02-9482-5

新興蔬菜之栽培及烹調(II)

—香椿 羅勒 枸杞—

沈百奎•歐錫坤•林俊義 主編

行政院農業委員會農業試驗所 編印
中華民國九十年十二月初版

行政院農業委員會農業試驗所特刊第 96 號

新興蔬菜之栽培及烹調 (II)

—香椿 羅勒 枸杞—

沈百奎 • 歐錫坤 • 林俊義 主編

行政院農業委員會農業試驗所 編印
中華民國九十年十二月初版

序　言

台灣地處亞熱帶，夏季高溫多濕，病蟲害繁衍迅速，又常有颱風及暴雨侵襲，造成蔬菜價格波動，致常有夏季蔬菜短缺問題。近年來，由於經濟發展迅速，國民所得超過一萬美元，生活水準日益提升，消費者飲食習慣，逐漸趨向於健康、美味、少量多樣化，而新興蔬菜在生長環境上具有耐熱、耐濕之特性，對病蟲害較有抗性等特質，目前正陸續發展中。

新興蔬菜具新鮮、少量、多樣化之特質，價格上較一般蔬菜高，較無滯銷之影響，帶給生產者較高收益，本所有鑑於此，首先進行新興蔬菜品種收集，再行各項營養、毒性成份分析及栽培技術改進，俾推廣農友種植。目前共收集 31 種 131 品系，經初步分成二大類：一爲適合夏天栽培耐熱種類如：香椿、羅勒、枸杞、甜麻、薑花、過溝菜蕨、芋頭、葉用甘藷、假人參、角菜、藤三七、青葙、山蘇花、馬齒莧、黃秋葵、落葵、食茱萸、樹豆、翼豆等；另一爲適合天氣冷涼氣候栽培品種如：豆瓣菜、白鳳菜、紅鳳菜、山芹菜、水芹菜、明日葉、紫蘇、火餤菜、牛皮菜、刺芹等。觀察其生長習性，這些新興蔬菜，對環境具有較強耐性，易於栽培，對病蟲害較有抗性，可以少用甚至不用農藥等優點，在食用上又開發出許多可口的烹調方式，它可讓食用者有更多新鮮感，喜好者日眾。

本書之內容介紹三種頗具經濟性及推廣價值的新興蔬菜－香椿、羅勒及枸杞等，以近年來改良之栽培方法，並將烹調方法等編撰成冊，編印總計 48 道食譜供各界參研，藉此可在夏天颱風來襲季節，增加蔬菜種類，平穩市場售價，增加農民之收益，另一方面營養成份分析及烹調法，可提供消費者烹調飲食之參考，使大家能由飲食中吃出健康。本書中烹調法邀請本所農場管理室林玉霜、蘇杏、陳阿綢及台灣銀行馬鳳儀、劉積仙小姐惠予協助，謹此特表致謝之意。

行政院農委會農業試驗所 所長　**林俊義**　謹識

中華民國九十年十二月

新興蔬菜之栽培及烹調 (II) 目錄

壹、香椿

一、香椿之栽培與繁殖法：

(一)前言 …… 8

(二)植株性狀 …… 9

(三)效用 …… 9

(四)品種 …… 10

(五)繁殖及栽培法 …… 11

二、香椿烹調法：

(一)香椿涼拌沙拉、泡菜類

A01 香椿涼拌豆腐 …… 13

A02 香椿泡菜 …… 14

A03 香椿生菜沙拉 …… 15

(二)香椿粉、醬、醋類

A04 香椿調味粉 …… 16

A05 香椿醬 …… 17

A06 香椿醋 …… 18

A07 香椿肉醬 …… 19

(三)香椿炒食

A08 香椿葉炒蛋 …… 20

A09 香椿五穀炒飯 …… 21

A10 香椿炒茄子 …… 22

(四)香椿滷煮食

A11 香椿葉海帶滷肉 …… 23

A12 香椿湯麵 …… 24

(五)香椿紅燒類

A13 香椿紅燒魚 25

(六)香椿果汁類

A14 香椿果菜汁 26

(七)香椿麵、點心類

A15 香椿水餃 27

A16 香椿蛋餅 28

A17 香椿潤餅 29

A18 香椿烤土司 30

A19 香椿餅干 31

A20 香椿燒餅 32

A21 香椿起司蛋捲 33

A22 香椿飯糰 34

A23 香椿壽司 35

三、香椿營養分析及栽培模式：

(一)香椿營養成份分析 36

(二)香椿栽培模式 36

貳、羅勒（九層塔）

一、羅勒之栽培與繁殖法：

(一)前言 37

(二)植株形態及生長習性 38

(三)品種 39

(四)繁殖法 40

(五)栽培管理 41
二、羅勒烹調法：
(一)羅勒炒食
B01 九層塔炒蚵仔蛋 43
B02 九層塔炒螺肉 44
B03 九層塔炒茄子 45
(二)羅勒煮食
B04 九層塔煮三杯雞 46
B05 九層塔煮三杯牛蛙 47
(三)羅勒油炸
B06 九層塔油炸鹽酥雞 48
B07 九層塔鹽穌蚵仔 49
B08 九層塔油炸青木瓜 50
(四)羅勒湯食
B09 九層塔牛蛙湯 51
B10 九層塔蚵仔湯 52
(五)羅勒釀酒
B11 九層塔露 53
三、羅勒營養成份分析及栽培模式：
(一)羅勒營養成份分析 54
(二)羅勒栽培模式 55
參、枸杞
一、枸杞之栽培與繁殖法：

(一)前言 55
(二)植株形態及生長習性 57
(三)品種 57
(四)繁殖法 58
(五)栽培管理 58
二、枸杞烹調法：
(一)枸杞茶酒類
C01 枸杞健康茶 60
C02 枸杞茶 61
C03 枸杞菊花茶 62
C04 枸杞消暑茶 63
C05 枸杞酒 64
C06 枸杞龍眼茶 65
(二)枸杞湯類
C07 枸杞葉味噌湯 66
C08 枸杞葉排骨湯 67
(三)枸杞涼拌
C09 涼拌枸杞葉 68
C10 枸杞葉涼拌金絲菇 69
C11 枸杞葉涼拌柴魚海苔絲 70
(四)枸杞炒食類
C12 枸杞葉炒舞菇 71
C13 枸杞葉炒肉絲 72
(五)枸杞燉食類

C14 枸杞子燉牛肉 73
三、枸杞營養成份與栽培模式：
(一)枸杞營養成份分析 74
(二)枸杞植株體特殊成份 74
(三)枸杞栽培模式 75
肆、香椿、羅勒、枸杞未來展望
附一：參考文獻 77
附二：台灣地區新興蔬菜栽培面積及用途 78
附三：新興蔬菜繁殖方法及適應性 79
附四：新興蔬菜生育特性及採收狀況 80
附五：台灣地區具發展潛力之食用野菜 -1 81
台灣地區具發展潛力之食用野菜 -2 82
台灣地區具發展潛力之食用野菜 -3 83

壹、香椿

學名：*Toona sinensis* Juss Roem（*Cedrela sinensis* Juss）
科名：楝科，香椿屬
俗名：椿樹、紅椿、椿甜樹、椿陽樹、父親樹
英名：Chinese Cedar
原產地：中國北、中部

▲香椿樹英姿挺拔，樹型美觀，生長健旺，亦稱為椿陽樹、父親樹

一、香椿之栽培與繁殖法

(一)前　言

香椿爲楝科，香椿屬。學名 *Toona sinensis* Roem ，多年生落葉喬木，原產中國，日本、歐洲、美洲均有栽培，本省引進栽培於庭園，生長極爲良好。香椿爲我國人民歷來喜食的一種木本蔬菜，其嫩芽於早春採摘，芳香馥郁，營養豐富，是蔬菜中之上品。民諺所述「雨前春芽嫩無絲，雨後春芽生

木質」故人們把食用香椿芽稱爲〝吃春〞。近來經多方研究，已經利用矮化栽培方式，把食用香椿栽培技術改良，使台灣香椿除冬季外，幾乎全年均可採收食用，週年供應，香椿以其嫩芽和嫩葉供食用，具有特殊香味，香椿炒蛋、香椿拌豆腐、香椿滷肉和香椿水餃等均爲膾炙人口之傳統名菜。

(二)植株性狀

香椿株高可達 20~30 公尺，樹幹筆直，皮縱裂，葉互生，奇數羽狀複葉，具長葉柄，達 25~50 公分，小葉 15~19 對，長橢圓至披針形，尖頭，全緣，無毛；長 8~15 公分，七月間開花，圓錐花序，頂生，花小白色，基部黃色，略有香氣，5 萼片，5 雄蕊，1 雌蕊，塑果，11~12 月成熟，長橢圓形木質，長 2~3 公分，褐色，種子上端有翅。

(三)效　用

葉：苦、溫、無毒【本草綱目】煮水洗瘡疥風疽、樗木根葉尤良【唐本】；白禿不生髮、取椿、桃、楸葉心搗汁頻塗之【時珍】、嫩芽瀹食、消風怯毒【生生編】。

白皮及根皮：氣味苦、溫、無毒。主治疳穴；樗根尤佳【唐本】；去口鼻疳蟲，殺疣蟲疥穴、鬼疰傳尸、蠱毒下血，及赤白久痢【藏器】，得地榆，止疳痢【蕭炳】；止女子血崩，產後血不止，赤帶腸風，瀉血不住，腸滑瀉，縮小便，蜜炙用【大明】；利溺澀【雷】；治赤白濁，赤白帶，濕氣下痢，精滑夢遺，燥下濕，去肺胃陳積之痰【震亨】莢：主治大便下血【嘉佑】。

嫩葉可食，煮汁能愈疥疽；凡唇上生疔、用共葉搗爛和酒飲之；其樹皮，味苦性寒澹、入血分，治濕熱爲病，有斷下之功，將樹皮曬乾爲未、患紅痢，用二錢六分，加木香三分，煎服；患白痢，加木香四公分煎服。

樹皮及根皮煎水服爲收斂劑，治婦人血崩、特別是產後出血不止，清血；根煎服治神經痛、肝臟、脾臟等疾患，樹皮煎服煎治淋病及月經不調。

椿根白皮爲苦味健胃及收斂劑，內服供止血用，治婦人子宮出血，及產後出血、子宮炎、腸炎、赤痢、腸出血、膀胱及尿道炎症，淋病等有消炎、制泌、止血之功。又治神經痛、及肝臟、脾臟等病患，日煎服 6~15 公克。外用煎湯洗皮膚寄生性瘡癬，有滅菌、殺蟲之效【台灣藥用植物誌】。

(四)品　種

台灣引進香椿栽培，約有一百八十年歷史，主要品種有二類：

一爲黃葉品種：主要葉片黃綠色，嫩葉味道較淡。另一種爲紅褐色品種：嫩葉紅褐色，葉味較濃，此二種嫩葉均可供作食用，每年春季 3-4 月起嫩芽開始生長，可用蛋殼蓋上使其成一圓球芽體，拔下煮食，其味鮮嫩，若任其生長，嫩葉摘下炒蛋、打汁、細切成沫沾醬油鮮食或置豆腐上，再淋上醬油膏，爲素食者上乘之調味聖品，嫩葉剪下以低溫烘乾再研磨成粉，可久貯，平時作調味粉，香椿葉與海帶共煮，味道鮮美，爲時尚流行之烹調方法。

▲另一種為紅褐色的紅椿品系、紅椿香味更濃郁。

▲香椿樹主要有二品系區分：一為葉色較棕黃色的黃葉品系。

▲香椿樹於一公尺處修剪後長出新梢，以矮化栽培法俾便於採收嫩葉。

▲香椿嫩葉採收後，為烹調之主要材料。

(五)繁殖及栽培管理法

香椿繁殖法主要有種子繁殖法、芽插法與根插法三種，說明如下：

1. 種子繁殖法：香椿爲朔果，帶有翅片，母樹每年 11~12 月種子成熟，取下曬乾貯放冰箱保存，待春天播種，種子先去除翅片，浸水一晝夜，隔天播於泥炭土中（peatmoss），上再覆蓋泥炭土 0.5 公分，並充分澆水保濕，約 2 週即可萌芽，長到 10 公分時，移至 3 吋塑膠盆中，待生長至 1 尺左右，即可移植田間定植。種子繁殖爲目前最普遍且快速的繁殖方法。
2. 芽插法：於夏秋季，取實心成熟之頂芽，剪成 10~15 公分，並沾 NAA 100PPM 發根劑後扦插，保持培植土潤濕，成活率很高，發根後移植。
3. 根插法：春季植株未萌芽前，挖取多年生，徑粗 0.5~1 公分細根，剪成 5 公分長小段，扦插於培養土中，並保持濕潤，約 2~3 星期，即可長出芽体，約 2~3 月成活後即可移植。

▲香椿開花後結朔果，母樹每年 11-12 月成熟，帶有翅片，以種子播種為最普遍且快速的繁殖法。

◀香椿朔果於 11 月間成熟開裂，可整串採下晒乾後，吊掛裝飾成美麗的乾燥花。

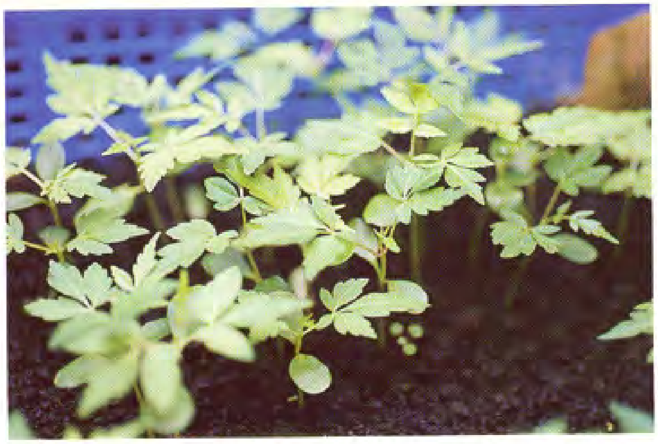
由於香椿屬高大之喬木，喜好溫暖氣候，在台灣除冬季外，全年均可栽培。供蔬菜用時，必須加以矮化，以利採收，行株距以 1.5 × 1 公尺較爲適當，作畦後，每分地施用 20~30 包有機肥，再鋪上銀黑色塑膠布，以防止雜草孳生，畦溝舖抑草蓆，挖洞定值後，適當的澆水與施肥，不需太加管理即可生長良好，每季用台肥 43 號粒肥 50 克，因其樹幹筆直生長迅速，很容易長得太高，故生長約 30 公分即可採收，用韌剪剪下嫩葉捆綁成把販售。病蟲害方面：因莖部木質較軟或有香味之故，常引天牛椿象來食，可用手工捉除

，啃食之洞口用殺蟲劑灌注，平時應注意通風，植株生長快速，每年可由 4 月一直採收至翌年元月才落葉休眠。

植株矮化處理，應注意處理高度不可太矮，否則死亡率很高，經試驗以 1 公尺株高，剪短矮化較佳，以 50 公分矮化死亡率高達 60% 。矮化時，以利剞剪短後，傷口塗上癒合劑，隨即施肥灌水，側芽約 30 天後，常會整叢長出，側芽太多生長不佳，應予疏芽成 3~4 芽左右較爲通風，整株樹勢較佳，待嫩芽長到 30 公分左右，即進行採收工作。

二、香椿烹調法

香椿食用部位多以嫩葉爲主，最簡單可以涼拌沙拉、製成果汁或製成香椿粉、醬醋類爲佐料沾料，或以炒食、滷煮、紅燒法烹調，亦可以加入麵粉中，製成點心，水餃、蛋餅、潤餅、或烤土司片，製成餅干，燒餅夾包，亦可製成蛋捲、飯糰、壽司等，用途極廣不論素食或葷食均無不可，味道之濃淡可照個人之喜好添加，茲將各種詳細製作方法，介紹如下：



▲香椿萌芽、移植、換盆後即可移田間定植

A01 香椿涼拌柴魚豆腐

◎材　料◎

嫩豆腐一大塊、皮蛋 2粒、柴魚片少許

◎調味料◎

醬油、黑醋、香油、味精少許

◎作　法◎

1. 香椿嫩葉先洗淨，切成碎末。
2. 嫩豆腐洗淨，置盤上切成細塊。
3. 皮蛋去殼洗淨，切半置於豆腐上。
4. 將香椿葉碎末、柴魚片，置於豆腐上。
5. 淋上醬油、黑醋、香油、味精即可。

A02 香椿泡菜

◎材　料◎

高麗菜 600 克、小黃瓜一條、胡蘿蔔一條、整片香椿嫩葉 50 克

◎調味料◎

味噌、醋、糖、鹽適量

◎作　法◎

1. 香椿嫩葉洗淨，高麗菜撕成片狀。
2. 胡蘿蔔切絲，小黃瓜、辣椒切片。
3. 將調味料加入 1 及 2 中和勻，醃一晚即可食用。

A03 香椿生菜沙拉

◎材　料◎

高麗菜、香椿嫩葉、苜蓿芽、豌豆芽少許、青椒、蕃茄各一粒

◎調味料◎

椒油、檸檬汁、醋、鹽、胡椒粉少許

◎作　法◎

1. 將高麗菜撕成片狀，從葉梗撕下洗淨嫩香椿葉，苜蓿芽、豌豆芽洗淨，青椒切絲、蕃茄切片備用。
2. 食用前，將調味料淋於 1 上，充分攪拌備用。

A04 香椿調味粉

◎材　料◎

香椿嫩葉 3 斤

◎調味料◎

鹽、胡椒、味精少許

◎作　法◎

1. 香椿新鮮嫩葉洗淨涼乾，切成 2 公分小段放入 40 ℃乾燥箱，熱風乾燥 48 小時。
2. 烘乾後葉片，放入研磨機中磨碎。
3. 加入鹽、胡椒、味精再打碎混勻裝瓶即成。

◎利　用◎

凡作煎魚、煎肉、煎蛋時，可用此調味粉，加於魚、肉、蛋上，以增加香味並去腥味。

A05 香椿醬

◎材　料◎

香椿嫩葉 3 斤、 鹽、味精少許、沙拉油半斤

◎作　法◎

1. 香椿嫩葉洗淨，涼乾、切段，置烘乾機中，以 40 ℃烘乾二晝夜。
2. 乾後以研磨機磨成粉，再加入少許鹽、味精調味， 3 斤嫩葉約可烘成 8 兩左右。
3. 沙拉油倒入鍋中燒熱後冷卻，待微溫時，將香椿粉末倒入油中攪勻，裝瓶，即成香椿醬。

◎利　用◎

將麵條、冬粉、麵線煮熟，置大碗上，加入香椿醬一匙，攪拌均勻即可食用，其氣味香噴，令人唾涎，素食者趨之若鶩。

A06 香椿醋

◎材　料◎

工研醋 400 克、香椿葉 100 克

◎作　法◎

1. 香椿葉洗淨晾乾備用。
2. 將晾乾之香椿葉放入瓶中，倒入工研醋，將瓶蓋緊閉，約十天即可打開食用。

◎作　用◎

香椿醋可作豆腐、魚、肉等之沾料食用，有開胃、增加食慾、幫助消化之功效。

A07 香椿肉醬

◎材　料◎

豬腿肉 1 斤、香椿 100 克、辣椒 2 條

◎調味料◎

沙拉油、醬油、糖、蒜末、味精、鹽適量

◎作　法◎

1. 豬腿肉攪碎、香椿嫩葉、辣椒切成碎片備用。
2. 起油鍋大火入沙拉油，將蒜末、香椿、辣椒等倒入爆香，再倒入攪肉翻炒數下。
3. 倒入醬油、糖、鹽、味精調味，以文火將碎肉煮熟即可起鍋。

A08 香椿葉炒蛋

◎材　料◎

香椿嫩梢 100 克、雞蛋 6 粒、沙拉油 2 大匙

◎調味料◎

鹽、味精、少許

◎作　法◎

1. 香椿嫩梢洗淨，細切成 0.5 公分碎末備用。
2. 蛋打入碗中，倒入香椿嫩葉混勻，加調味料。
3. 起油鍋，倒入混合蛋液，以文火慢煎，至蛋液呈金黃色，即可起鍋。

A09 香椿五穀炒飯

◎材　料◎

五穀米三杯、香椿 100 克、香菇 3 朵

◎調味料◎

沙拉油、鹽、味精等適量

◎作　法◎

1. 五穀米浸水三小時後洗淨，置電鍋內煮熟，香椿洗淨切成 1 公分小段，香菇洗淨切絲。
2. 起油熱鍋，倒入香椿、香菇爆香，再倒入五穀飯，加鹽味精調味，炒勻即可起鍋。

A10 香椿炒茄子

◎材　料◎

茄子 5 條、香椿嫩葉 30 克

◎調味料◎

沙拉油、薑、蒜末、辣椒適量

◎作　法◎

1. 茄子洗淨切片，香椿嫩葉洗淨備用。
2. 起油鍋倒入沙拉油 3 湯匙，大火加熱，倒入薑絲、蒜末爆香。
3. 倒入茄子炒熟，起鍋前加入香椿嫩葉片，翻炒數下即可。

A11 香椿葉海帶滷肉

◎材　料◎

香椿嫩葉或調味粉少許、瘦五花豬肉 1 斤、砂拉油 1 大湯匙、海帶 1 條、青蒜 2 支

◎調味料◎

鹽、糖、醬油少許

◎作　法◎

1. 將五花豬肉洗淨，切成 2 公分長小塊，海帶用水浸開，切成 2 公分長條，青蒜切成斷備用
2. 起油鍋，將沙拉油、鹽、糖、醬油倒入，攪成黑糖醬，再倒入五花肉炒紅。
3. 加入蒜段、海帶、少許水浸到肉為原則，以文火煮約 30 分鐘，五花肉爛熟。
4. 再加入香椿調味粉（或嫩香椿葉）再煮 5~10 分鐘，調味後起鍋即可。
5. 香椿葉加蒜、海帶滷肉，味道契合，香氣十足，為上品之開胃家常菜。

A12 香椿湯麵

◎材　料◎

南瓜半個、胡蘿蔔、麵條、海帶芽少許，山藥 200 克、小蕃茄 10 個、蛋一粒

◎調味料◎

香椿香菇調味料

◎作　法◎

1. 水煮滾熱，加入南瓜塊、山藥丁、海帶芽、小蕃茄
2. 俟水再滾熱，放入胡蘿蔔、麵條，適量香椿香菇調味料及蛋一粒，熟透後熄火，備食。

A13 香椿紅燒魚

◎材　料◎

鮮魚一條、香椿 20 克

◎調味料◎

沙拉油、糖、鹽、薑絲、蒜末、辣椒 1 條、醋、太白粉等適量

◎作　法◎

1. 先將魚去鱗洗淨，香椿嫩葉切細備用。
2. 油鍋加熱入沙拉油 3 湯匙，大火熱鍋加入薑絲、蒜末爆香，放入魚兩面煎至 8 分熟。
3. 倒入糖、鹽、醬油、辣椒等調味料。
4. 太白粉溶於水，適量加入攪拌均勻，入味後即可起鍋。

A14 香椿果菜汁

◎材　料◎

香椿嫩葉 2 支約 20 克、鳳梨、蘋果、檸檬各一粒胡蘿蔔半條、水 600cc

◎調味料◎

果糖適量

◎作　法◎

1. 香椿嫩葉洗淨，鳳梨、蘋果、胡蘿蔔去皮切小塊，檸檬擠汁。
2. 將材料 1 放入果汁機中，加 50% 碎冰，果糖適量，打碎倒出即成。

A15 香椿水餃

◎材　料◎

水餃皮 1 斤、碎絞肉 300 克、香椿嫩葉 200 克、蛋一粒

◎調味料◎

粗鹽、麻油、醬油少許

◎作　法◎

1. 香椿心嫩葉用粗鹽攪拌醃一晚後，將香椿葉切碎。
2. 碎絞肉加上材料 1 ，蛋一粒及麻油、醬油適量攪拌均勻。
3. 水餃皮邊沾水包 2 材料置盤上。
4. 水煮滾，放入 3 香椿水餃，沸騰後再加冷水一杯，重覆 2 次，待水餃熟透撈起備食。

A16 香椿蛋餅

◎材　料◎

香椿嫩葉 30 克、蛋 2 粒、麵粉 300 克、沙拉油、鹽少許

◎作　法◎

1. 麵粉中放切碎香椿葉，加適量水，揉成麵糰。
2. 麵糰趕成直徑約 20 公分。
3. 將油鍋加熱倒入沙拉油，再放入麵粉薄片，兩面煎熟，再打入一粒蛋於其上，均勻塗於餅上煎熟即可起鍋食用。

A17 香椿潤餅

◎材　料◎

潤餅十片、里肌肉絲、蒜頭末、綠豆芽、五香豆干、高麗菜、胡蘿蔔、花生粉、香椿油酥

◎作　法◎

1. 里肌肉絲、蒜頭末、五香豆干切丁，分別炒香，加調味料，起鍋備用。
2. 綠豆芽、高麗菜絲、紅蘿蔔分別用水燙熱，瀝乾備用。
3. 潤餅平舖，放入燙熱高麗菜絲、綠豆芽、胡蘿蔔絲，再放五香豆干、里肌肉絲，再灑上花生粉、香椿油酥，捲起包好，即可食用。

A18 香椿烤土司

◎材　料◎

厚片土司麵包、香椿嫩葉、橄欖油、植物奶油、鹽少許

◎作　法◎

1. 將香椿嫩葉與植物奶油、橄欖油、少許鹽放於果菜機打碎攪拌均勻，倒出備用。
2. 將香椿奶油醬塗在厚片土司上，入烤箱烤 3 分鐘，趁熱食用。

A19 香椿餅干

◎材　料◎

安佳奶油、糖粉 100 克、鹽少許、低筋麵粉 500 克碎香椿葉 50 克、蛋 5 粒、核桃丁少許

◎作　法◎

1. 先將奶油置室溫內，以攪拌器攪拌 3 分鐘，待黃色漸退，加鹽少許，打入第一粒蛋，攪拌後，溶入奶油中，再放第二粒蛋及第三粒蛋攪拌。
2. 1 料中慢慢加入低筋麵粉，碎香椿葉、糖粉、太硬時加入少許水，揉成麵糰。
3. 麵糰揉勻後，用保鮮膜包起，揉成細長條，置於冷凍庫中，硬化後再取出切片，表面並塗些蛋黃，貼上嫩香椿葉，放入 160 ℃烤箱中，烤 15 分鐘即成。

A20 香椿燒餅

◎材　料◎

燒餅一片、香椿葉、苜蓿芽少許萵苣、蕃茄一個

◎作　法◎

1. 香椿葉用鹽醃一夜，萵苣洗淨切成細片，蕃茄切片待用。
2. 將苜蓿芽、萵苣、蕃茄、香椿順序層層包入燒餅內即可。

A21香椿起司蛋捲

◎材　料◎

雞蛋2個、起司2片、香椿酥、鹽少許

◎調味料◎

沙拉油少許

◎作　法◎

1. 起油鍋，蛋打散，倒入煎至熟時，放入切好的起司。
2. 再放入香椿酥、鹽少許，蛋對半捲起，翻煎至熟即可。

A22 香椿飯糰

◎材　料◎

米3杯、油豆腐10塊、芹菜半斤、青椒半斤、雞胸肉2個

◎調味料◎

調味料：香椿香菇拌醬

◎作　法◎

1. 將米洗淨，泡水30分鐘，再放入電鍋煮成熟飯。
2. 芹菜、青椒切細長條，雞胸肉切絲，油豆腐切小塊油炸一下，調味備用。
3. 保鮮膜平鋪桌面，放上白飯，將材料2放其上，裹住捏成高圓形飯糰即成。

A23 香椿壽司

◎材　料◎

紫菜3片、蛋3粒、蓬萊米飯2碗、醃過嫩薑1塊、芝麻肉鬆、鹽漬、魚卵少許

◎調味料◎

香椿嫩葉、油、鹽少許

◎作　法◎

1. 蛋打散用文火平底鍋煎熟，倒入切絲備用，薑切絲，蓬萊米飯煮熟取出，用電扇吹冷並翻動，香椿葉用鹽醃一夜，擠去鹽水細切備用。
2. 將小的捲簾置桌上，紫菜一片平放，涼米飯置紫菜上平舖，放上蛋絲、薑絲、魚卵、香椿絲，灑上芝麻肉鬆，將小捲簾慢慢捲起，壓緊成型。
3. 取出後切成小塊即成。

三、香椿營養成份分析與栽培模式

(一)香椿營養成份分析

香椿嫩葉每百公克成份如下：蛋白質 5.7 克、脂肪 0.4 克、糖 7.2 克、粗纖維 1.5 克、灰分 1.4 克、鈣 110 毫克、磷 120 毫克、鐵 3.4 毫克、胡蘿蔔素 0.93 毫克、維生素 B1 0.21 毫克、維生素 B2 0.13 毫克、尼古丁鹼 0.7 毫克、維生素 E 58 毫克、還有 17 種氨基酸（李錫志、中國蔬菜 1993）三浦伊八郎氏（1923）分析：樹皮含有兒茶酚屬單寧 2.4%。

香椿嫩葉片 100 公克，農業試驗所（1999）農化系分析其營養成份結果如下：

熱量 (kcal)	水分 (g)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	粗纖維 (g)	醣質 (%)	灰份 (g)	維生素 C (mg/100g)	硫 (mg/100g)
83	72.13	9.39	1.95	2.39	12.17	1.96	256.9	48

磷 (mg/100g)	鉀 (mg/100g)	鈣 (mg/100g)	鎂 (mg/100g)	鐵 (mg/100g)	錳 (mg/100g)	銅 (mg/100g)	鋅 (mg/100g)
142	429	386	83	2.94	1.93	0.38	1.10

(二)香椿栽培模式

1. 種苗預措

(1)以種子、芽插、根插法繁殖，除冬季外全年均可定植。
(2)不需特定土地，均可種植，盆栽亦可。

→

2. 整地作畦

(1)種植行距 1.5m 株距 1m 畦溝 0.3m 以利排水。
(2)畦面可用銀灰色塑膠布覆蓋，以節省除草工。

→

3. 定植

(1)定植幼苗以 30 公分為佳。
(2)基部先施用有機肥，每穴 1 公斤以利生長。

→

4. 田間管理

(1)每季依樹齡大小，施用台肥 43 號複合肥料。
(2)乾旱期適當灌水，可增加產量，平時注意防除天牛、椿象等蟲害。

→

5. 矮化處理

(1)生長至1公尺時應予矮化處理，嫩葉約 30 公分應適時採收。
(2)用利鉫剪採後，用癒合劑塗擦，以利傷口癒合。

→

6. 採收

(1)新芽長至 30 公分即可分批採收販售。
(2)大量採收時，可以乾燥磨粉，或加工成香椿醬。

貳、羅勒（九層塔）

學名：*Ocimum basilicum* Linn
科名：唇形科（Labiatae）
俗名：九層塔、香菜、香蘭
英名：Basile

▲九層塔葉片具香氣，生產收益穩定

一、羅勒之栽培與繁殖法

(一)前　言

羅勒爲Labiatae唇形科一、二年生草本植物，俗稱九層塔，在我國眾所皆知的香辛植物，羅勒爲好溫暖的作物，耐熱性強，台灣中南部普遍廣泛栽培，甚至家家户户空地皆可見，由於羅勒之香氣爲大眾所接受，專業栽培農户日增，面積約有100公頃，價格甚爲平穩，主要嫩葉供作香辛料食用爲主；原產地爲東非洲、印度、歐洲，熱帶至溫帶各地均有栽培。

羅勒在宋朝嘉祐本草就有記載爲—蘭香，香菜【嘉祐】。【本草綱目】，【禹錫曰】稱呼羅勒爲香蘭，它有辛、溫微毒特質。主治調中消食，去惡氣，消水氣，宜生食，可治療齒根爛瘡，種子主治目翳及塵物入目，全草供藥用。莖葉有鎭咳通經之效。爲婦科良藥，使分娩前血行良好。治胃痙攣、腎臟病、跌打。種子爲眼科藥，本省常用之民間藥、嫩心葉供食用。

莖葉含有揮發性芳香油（Basilicum oil）成分爲丁香油酚（Eugenol）、丁香油酚甲醚（Eugenol methyl ether）和桂皮香甲酯（Methyl cinnanінate）等，尚有天然樟素（Salfrole），丁香油爲目前雄性東方果蠅誘殺劑之成分，而黃樟素亦可作食用，因其天然的香精，經攝取後，可隨尿液排出體外，不致影響健康。

(二)植株形態及生長習性

羅勒喜好溫暖，爲一年至多年生草本，葉黃綠至淺綠色，對生，具短柄，大小依品系不同，長2~6公分寬0.5~3公分，卵形或長橢圓形，銳尖頭，基部狹小，略全緣，分枝力強，每節對生葉腋均可長出二支側芽，隨採摘，修剪方向，形成各樣型狀。莖方型，呈綠至紫色，老莖變成棕褐色，羅勒爲穗狀輪生總狀花序，花序長約20~25公分，花萼鐘狀先端5裂，花瓣唇形，每朵小花具雄4枚雌1枚，5~6朵排列呈輪型，花束由下往上開放，約有15~20輪，花瓣白至紫色，爲典型蟲媒花。種子小，長度約0.2公分，棕黑色，瘦果。羅勒好溫暖，對氣候適應性強，以22-30°C最適合生長，18°C以下生長緩慢，全省均適宜栽培，屬短日照開花作物，九層塔10月至2月期間較易開花，故秋冬季多在南台灣如高雄、屏東等地區栽培，秋冬季結子，飽實品質佳，土壤宜排水良

▲青骨白花及青骨紅花為羅勒主要的栽培品種

好之腐植，砂質壤土生長良好，忌連作，長期雨或排水不良地均易導至枯死。

(三) 品　種

羅勒品系繁多，但在莖及花色上，主要可分爲下列三種：

1. 青骨白花種

中南部地區栽培較多，莖青綠，開放白花，雖有大葉、小葉之不同，專業栽培多以大葉種爲主，由於香氣差異變化大，栽培前應先行選定。選定後以扦插繁殖，固定品系後，再大量隔離採種，以提高品質。

2. 青骨紅花種

中北部地區栽培多，葉中等大小，花淺紫色，香氣佳。

3. 紅骨紅花種

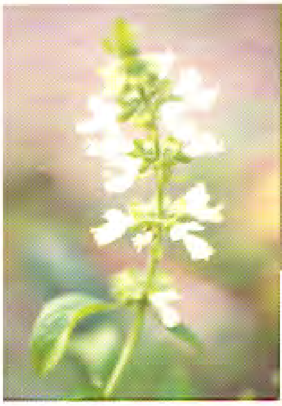
在北部地區較流行之品種，主要作爲香辛之配料蔬菜，另外皺葉白花極大葉種，葉長達 10 公分，葉寬可達 5 公分，香氣中等，品質佳，目前仍以零星家庭式栽培爲主。惟羅勒因繁殖容易各地品種漸漸地混淆不清，主要仍以生長快速、產量高、氣味佳者，較易爲栽培與消費者所接受。

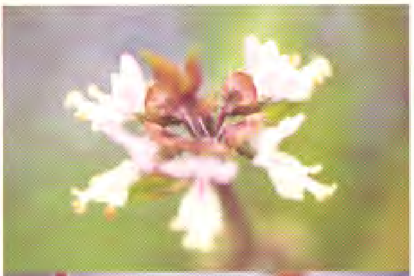
▲白花皺葉香氣較差鮮少栽培

▲法國種羅勒有特殊香氣供提香精之用

▲羅勒不同品系葉片大小不同

▲適合春秋栽培，連作易導致真菌為害，全株枯死





▲▶羅勒花色主要為白色及淡紫色，因花粉多，可吸引蜜蜂採蜜為一種優良媒介昆蟲植物

▲▶羅勒為保持純度需隔離採種，秋冬季種子成熟，需及早適時採收，以免種子掉落

(四) 繁殖法

羅勒繁殖法主要以種子與扦插繁殖爲主：

1. 種子繁殖

羅勒一般多利用種子繁殖，以種子直播於田間或以 72 格穴盤培育，移植成活容易，惟種子須先行純化才會一致，專業栽培時必需注意。

2. 扦插法繁殖

羅勒屬唇形花科異交作物，故雜交比率非常之高，若爲純化留種或種子純度不佳時最妥當之方法，即以無性扦插法先增加株數，再隔離採種，俾使品系專一，提高品種純度。扦插法繁殖方法非常簡便，先剪下約 10 公分左右之新芽，將下位葉拔除，扦插於培植土上，充分保濕，約 7 天左右即長出新根，14 天即可成活，約 20 天即可移植，成活率幾乎百分之百。

(五) 栽培管理

1. 整地作畦

首先選定氣候溫暖向陽酸鹼性適中之土壤、，排水良好之砂質壤土，前期作物以水稻或豆科爲宜，羅勒每年以 4 月或 7 月育苗作春、夏、秋作爲宜栽培，氣候過冷生長緩慢，台灣中北部地區 4 月份以前，10 月份以後避免栽培，以 5 月、8 月栽培最佳，春作生長以 5~8 月爲一期，夏秋作以 8~10 月爲一期，南部地區，幾乎全年均可生長，整地前先施基肥，每分地以 39 號施用 1 包，有機肥每分地 30 包全面施用，待充分混合後，整地作畦，畦高約 30 公分畦面以 90 公分畦寬 30 公分爲佳，地打平後覆蓋 1 公尺，寬銀黑色塑膠布，俾防止雜草孳生，行 2~3 行定植，行株距以 45 公分 × 25 公分爲佳。

▲羅勒幼苗以穴盤種子繁殖，移殖後成活率高

2. 田間管理

①幼苗期：施肥氮素不需太多，可以 1/1000 之尿素肥料加開根劑或發根劑 IBA ，俾

▲羅勒以機械採收，株型平整，採收速度較人工快五倍，大規模生產採用機械割採可節省人力，降低生產成本

◀羅勒人工採收速度慢較不平整

▲羅勒人工採收與機收供販售產品品質之比較

▲羅勒葉以人工採收後，供販售之情形

促使快速成長，當幼苗長到30公分時即可作初次採收，早期採收以利側芽迅速增多。

②採收期：植株長到30公分時即可採收，採收方式可分爲人工採收及機械採收兩種，人工採收長度約15公分左右，機械採收約10公分左右，機械採收速度快，約比人工採收快約五倍，採收後；冷卻後送批發市場或自行零售。可行大面積栽培。

③採收後：採收後必須施以追肥灌水，俾迅速再行生長，同時需檢定病蟲害爲害程度，若發現病蟲害，須乘此時期處理，俾控制病情。正常通常採收期約每隔25天左右，可再採收一次，氣溫低會延長採收期。

④新稍生長高度約20公分最適宜採收，採收長度約15公分，餘留5公分供側芽生長之需。

⑤病蟲害：

①(病害：主要有疫病、白粉病等，多於雨後、通風不良時發生，一般可施以1/1000之銅滅達樂以控制病情，同時避免感染原感染

②(蟲害：銀葉粉蝨、蚜蟲等爲危害嚴重之昆蟲，每次採收後視危害情況施藥控制，詳細施藥種類，請參閱植物保護手冊。

二、羅勒烹調法：

九層塔烹調時均爲利用本身之香氣，搭配各種肉類、魚類、海鮮等以炒食、煮食、炸食、湯食等方式去調製出美味可口的菜餚。作法如下：

B01 九層塔炒蚵仔蛋

◎材　料◎

蛋 5 粒、蚵 6 兩、九層塔嫩葉 1 小把

◎調味料◎

鹽、味精少許

◎作　法◎

1. 將蛋去殼後置碗內攪散，並加少許水、鹽、味精調味，九層塔葉去老葉及莖，並將蚵洗淨備用。
2. 將蚵倒入沙拉油之熱油鍋，再倒入蛋汁，加入少許水，隨即放入九層塔葉，注意火候不可太大，蛋稍硬時翻面。
3. 俟蛋兩面均呈硬化微黃時即可起鍋。

B02 九層塔炒螺肉

◎材　料◎

螺肉（花枝、羊肉、蝦子、蛤子）6 兩、九層塔 2 兩

◎調味料◎

嫩薑絲、鹽、沙拉油、醬油、辣椒少許

◎作　法◎

1. 將螺肉（花枝、羊肉、蝦子、蛤切塊（片）洗淨備用，九層塔去老莖葉洗淨備用。
2. 起油鍋熱後，倒入備妥之螺肉（花枝、羊肉、蝦子、蛤子）等，大火翻炒數下，加入薑絲、辣椒，再加入 調味料，待螺肉煮熟，即可起鍋。

B03 九層塔炒茄子

◎材　料◎

茄子 10 兩、九層塔 1 小把

◎調味料◎

鹽、糖、沙拉油、蔥、蒜末、豆瓣醬少許

◎作　法◎

1. 先將茄子洗淨去蒂，以滾刀式切成片狀，九層塔嫩葉洗淨備用。
2. 將炒鍋加熱，加沙拉油二大匙，加入蔥爆香，再將茄子倒入，炒至九分熟時加入九層塔、辣椒、蒜末、豆瓣醬等調味料，快炒數下，即可起鍋。

B04 九層塔三杯雞

◎材　料◎

①棒棒雞腿 6 支（或改用小管、泥鰍）及調味料、黑麻油 1 碗、九層塔適量
②蒜頭 12 粒、太白粉適量、小辣椒 1 個、蔥 1 根、薑片 4 兩
③醬油 1 碗、 米酒 1 碗、砂糖 1 大匙

◎作　法◎

1. 將雞腿切成塊狀以滾水川燙。
2. 快鍋放黑麻油，以大火爆香，加入①料，再放入雞塊，炒至焦黃色。
3. 再加入②料蓋上快鍋，以大火煮開後改小火，約 7 分鐘熄火。
4. 冷卻後開蓋小火燒煮，加太白粉芶芡，熄火後加入九層塔拌炒即可食用。

B05 九層塔三杯牛蛙

◎材　料◎

①牛蛙 6 隻及調味料、黑麻油 1 碗、九層塔適量
②蒜頭 12 粒、太白粉適量、小辣椒 1 個、蔥 1 根、薑片 4 兩
③醬油 1 碗、 米酒 1 碗、砂糖 1 大匙

◎作　法◎

1. 將牛蛙切成塊狀以滾水川燙。
2. 快鍋放黑麻油，以大火爆香，加入②料，再放入牛蛙塊，炒至焦黃色。
3. 再加入③料蓋上快鍋，以大火煮開後改小火，約 7 分鐘熄火。
4. 冷卻後開蓋小火燒煮，加太白粉芶芡，熄火後加入九層塔拌炒即可食用。

B06 九層塔油炸鹽酥雞

◎材　料◎

雞胸肉三塊（小管、魷魚）、九層塔適量

◎調味料◎

胡椒粉、太白粉、鹽、糖、沙拉油等適量

◎作　法◎

1. 先將雞胸肉切小塊狀以滾水川燙瀝乾。
2. 以大火起油鍋，行第一次油炸，取出加入太白粉、鹽、糖等使充分混合，再行第二次油炸至九分熟時倒入九層塔嫩葉，攪拌後起油鍋。
3. 再灑上胡椒粉混勻，裝盤備食用。

B07 九層塔鹽酥蚵仔

◎材　料◎

大蚵仔 10 兩、九層塔少許

◎調味料◎

胡椒粉、太白粉、鹽、糖、沙拉油適量

◎作　法◎

1. 將蚵仔洗淨去硬塊，瀝乾備用。
2. 以大火熱鍋，完全沾上太白粉放入油炸，至九分熟時，再加入少許九層塔炸至變色為止。
3. 撈出炸妥之蚵仔，加上鹽、糖、胡椒粉充分攪拌混勻，裝盤備食。

B08 九層塔油炸青木瓜

◎材　料◎

青木瓜 1 粒、九層塔 2 兩、麵粉半斤

◎調味料◎

鹽（糖）、沙拉油等適量

◎作　法◎

1. 九層塔洗淨去梗，青木瓜去皮洗淨挫絲，加麵粉、水、九層塔葉、鹽、（或糖）攪拌均勻。
2. 大火起油鍋，將 1 杓起成小塊放入油鍋油炸，至呈金黃色後，撈起裝盤。

B09 九層塔牛蛙湯

◎材　料◎

牛蛙 2 隻、九層塔適量

◎調味料◎

味精、薑絲、鹽、米酒等適量

◎作　法◎

1. 先將牛蛙洗淨切塊。
2. 將水煮開，放入牛蛙肉，煮至九分熟時，加入九層塔、薑絲，再將鹽、米酒、味精等調味料加入即可起鍋。

B10 九層塔蚵仔湯

◎材　料◎

蚵（蛤仔）半斤、蔥花、薑絲、九層塔少許

◎調味料◎

鹽、香油、太白粉、胡椒粉、酒等適量

◎作　法◎

1. 先將蚵洗淨，加入太白粉攪勻，九層塔去老莖葉，洗淨備用
2. 將水煮開，放入蚵仔，水開後放再加入薑絲、蔥花、九層塔及調味料後起鍋。

B11 九層塔露

◎材　料◎

九層塔嫩葉 20 斤、米酒 2 斗、九層塔根莖(乾)5 斤

◎作　法◎

1. 以平常農家自製釀米酒 2 斗及洗淨晾乾九層塔葉、置於蒸酒鍋中蒸餾。
2. 收取九層塔露約 18 公升。
3. 將九層塔根莖切成片，加入九層塔露中浸漬三個月，待成熟後取出飲用，每次飲 15cc。

◎作　用◎

利尿、補元氣、強筋骨、對腰酸背痛有助益。

三、羅勒營養成份分析與栽培模式

(一)羅勒營養成份分析

羅勒之營養成份，依據屏東科技大學 1999 年分析 100 克嫩葉片成份結果如下：

熱量 (Kcal)	水分 (g)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	粗纖維 (g)	膳食纖維 (g)	灰份 (g)
28	91.0	3.0	0.5	4.1	0.9	3.4	1.4

維生素 A (RE)	維生素 B1 (mg/100g)	維生素 B3 (mg/100g)	菸鹼素 (mg/100g)	維生素 C (mg/100g)	鈉 (mg/100g)
1264.2	0.06	0.18	0.80	11.0	2

鉀 (mg/100g)	鈣 (mg/100g)	鎂 (mg/100g)	磷 (mg/100g)	鐵 (mg/100g)	鋅 (mg/100g)
320	177	43	53	3.9	0.5

(二)羅勒栽培模式

1. 選地

(1)選定通風排水良好，前期未種植羅勒之砂質壤土。

(2)每年適當種植期約在 4 月或 7 月進行。

→

2. 種苗預措

(1)種苗預措需提前於一個半月前進行。

(2)土拔苗：作畦將種子散播，萌芽後施肥，土壤保持濕潤。

(3)穴盤育苗：將種子播於 72 格穴盤，每穴一粒，待 10~15 公分時準備移植。

→

3. 整地定植

(1)進行整地施基肥、作畦、四周保持通風與衛生。

(2)畦寬 1 公尺、畦溝 0.3 公尺，二行式定植。

(3)行株距 45 × 25 公分為宜。

→

4. 田間管理

(1)缺株進行補植。

(2)九層塔需肥，但施量不宜太多。

(3)鬚根發達，需水性性強，夏季 2~3 天灌水一次，生長期間非特殊蟲害嚴重，儘量少噴藥。

→

5. 採收

(1)人工採收：嫩莖葉長高約 15~20 公分時進行人工採收，宜晴天下午採收。

(2)機械採收：嫩莖葉生長至 15 公分即可使用機械採收，以 2~3 人一組進行。

(3)採收後嫩葉立即冷卻，或噴灑冷水，置冷庫保鮮出售。

→

6. 採收後管理

(1)採收後 1~2 天內噴布銅滅達樂，加蘇力菌或短期殺蟲劑 。

(2)依情況需要施追肥或灌水，以利迅速生長。

(3)下次採收期約 25~30 天。

參、枸杞

學名： *Lycium chinense* Miller
科名：茄科 Solanaceae
俗名：枸繼子、枸杞子、地骨皮、地節
英名： Lycii Cortex（地骨皮）
Lycii Folium（枸杞葉）
Lycii Fructus（枸杞子）

▲枸杞田間栽培情形

一、 枸杞之栽培與繁殖法

(一)前　言

枸杞爲茄科（Solanaceae）Lycium 屬多年生，小型落葉灌木，枸杞是傳統中國特產，舉世聞名，歷代本草中，被醫藥典籍列爲上品，數千年來許多延年益壽方濟和宮廷祕笈，都使用枸杞子，久服之〝堅筋骨益腎壯腰，充氣血輕身不老，固齒消渴明耳目，添精強髓補傷勞，旺水降火耐寒暑，陽生陰至

增壽好，膚潤髮黑能駐顏，抗衰保健數紅寶〞。近年研究發現，枸杞胡蘿蔔素高，其維生素A原，活性高於羊肝，並含有19種氨基酸，必需氨基酸8種，微量元素32種，可補充人體內微量元素延緩衰老，含有降血糖和抗脂肪分解的枸杞葉蛋白，有可抗脂肪肝的高含量甜菜鹼，含有較豐富的可消除超氧陰離子自由基的抗壞血酸，乾果中含有32種中性揮發性成分，枸杞具有增強免疫功能，抗衰延壽，抑制癌細胞生長，調節機体免疫功能作用，枸杞子的丙酮提取液和水提取液均對細胞的突變和癌細胞有抑制作用。服用枸杞後，有使血液中一些反應機体功能狀態的客觀指標向年輕化方向逆轉的功效。枸杞多糖可抗遺傳損傷，提高DNA修復能力，使老年人SOD活性增加，據報美國已將枸杞列爲AIDS臨床選定藥物之一，由此觀之枸杞全株，包括葉、莖、根、皮果均可食用，入藥爲目前開發中，最具潛力蔬菜之一。

2000餘年前秦始皇費盡心血尋求長壽之藥，當時徐福大臣找尋到三大長壽不老處方～返老還童丸、七寶美髯丹，延齡固本丸，其中即以枸杞子爲首要，可見當代就已知枸杞子之重要性了，中國最古老之藥草研究書【神農本草經】217年將枸杞視爲上藥及上品；明朝李時珍著【本草綱目】1590年記載"長久使用，能夠強健筋骨身輕不老，耐寒暑，補精氣之不足，確保長壽"；在日本方面：文德天皇855年在藥園中種植枸杞，爲枸杞之愛用者，活到121歲；岡本一抱的【廣益和語本草大成】1698年中記載有枸杞子、枸杞酒、枸杞葉的內容；貝原益軒的【大和本草】1709年中記載，枸杞有和、漢二種，皆可使用，唐枸杞味最佳，葉可生食，亦可燙過、晒乾後食用，可見中外對枸杞利用之淵源具有歷史性，對其功能有頗高之評價。

▲枸杞一般栽培以小葉種屬多(左)，廣葉種(右)葉型寬大適合採葉當蔬菜使用。

▲枸杞於夏秋季開放紫色小花，小巧美觀。

▲枸杞花謝後即結出綠果實，成熟時變成橘紅或深紅色。

(二)植株形態及生長習性

枸杞分布於寒溫帶地區，性喜溫暖，爲多年生落葉性灌木，莖細長，多分枝，長可達1~2公尺，依品種別及環境不同莖節生長之棘刺不同，長短不一多少亦不同，葉片聚生於節上，節片大小迴異，狹卵形、披針形、菱形等長1~4公分寬1~2公分，全緣，具短柄，無毛，夏秋間由葉腋長出細小花柄，開淡紫色小花，花萼呈短筒形，3~5裂花瓣紫色，雄蕊5枚，雌蕊1枚基部有毛，果實橢圓形、球形5~20mm直徑3~15mm，漿果，橘紅至深紅色，每節有1~3粒果實，每粒果實內有種子10~20粒。適宜排水良好土壤生長，黏重、酸質土生長不良。

(三)品　種

台灣地區枸杞主要有三個栽培品種：

1. 小葉種：葉片細小披針型，果實小、多，成熟時橘紅長橢圓形，味甘甜，成熟後自然落掉，葉片小，生長旺，節間生長0.5公分短刺，結果多。
2. 廣葉種：葉片菱圓形，葉片大，長1.5~2公分寬0.5~1.2公分，但果實小，果實產量少，適合採收葉片蔬菜用，生長極旺，棘刺冬少，夏季高溫時會長出，果實產量少，全年可行強制修剪，以採收葉片，葉片產量多，品質佳。
3. 無刺品種：無刺品種，葉片大，披針型，果實採種量少，利用作葉用最佳，因莖節無刺，採收方便，不會傷到，爲目前最佳推薦蔬菜栽培品種。

(四)繁殖法

枸杞繁植主要以種子和莖扦插法爲主。

1. 種子繁殖法：採收成熟紅色果實，去果皮、果肉，然後播種於泥炭土或砂質土之苗床上，約 10 天後萌芽，待長到 20~30 公分時，移至田間定植。
2. 另一種爲莖插法：採取成熟健康植株母樹之枝條，粗 0.5 公分左右，剪斷成 20 公分長度，以泥炭土爲基質，扦插於 2.5 吋穴盤爲佳，成活率高，待株高 30 公分時，移至田間定植。

(五)栽培管理

1. 整地作畦定植：

枸杞生長適應性強，具有耐沙荒、抗鹽、耐瘠薄、抗旱等特點，以地勢平坦、灌排方便之砂壤土爲佳，本省栽培時期，除冬季外，全年均可扦插及定植，但仍以春季爲最佳。首先選定園區後，整地行株距以 60 × 60 公分行單行種植， 100 × 60 公分行雙行定植，畦溝 30 公分爲主，整地前先施用基肥，每分地施用台肥 1 號有機肥 20~30 包，加上台肥 39 號複合肥 30 公斤，待充分混合後作畦，畦高以 20-25 公分爲度，先打平後再覆蓋銀黑色塑膠布，以防止雜草孳生。

2. 田間管理：

定植後注意保持土壤溼潤，不可過於乾旱，平時應予充分灌水，幼苗期可灌 N-P-K ： 20-20-20 ， 1000 倍之肥水，以利迅速成活，枸杞依採果、蔬菜之用途，剪枝方式如下：

①採果用：

於植株中立 1 公尺支柱，保留直立母株 3 支，長至 30~40 公分時處截斷，使植株向四周生長出 3~4 結果側枝果，修剪枝條後樹形美觀，光合作用佳，通風良好，果實採收容易，產量多，每年果實可採收春、夏、秋果三次， 11 月至翌年 4 月爲休眠期。 12 月至 1 月間，再予修剪樹型一次使呈圓傘形，以利翌年再生產，果實之採收，春果約佔 15-21% ，夏果最多佔 70~75% 秋果約 10% ，品種選拔需注意以大果型小葉品系最佳，大陸目前以寧杞一號、寧杞二號，四倍体枸杞等新品種品質佳，台灣目前少有生產。

②蔬菜用：

不需作植株整修，當株高生長至 30~40 公分時，即可以強剪，相成整

束販售。強剪後，植株留 10 公分母莖即可，隨即補充肥料及灌水，俾控制品質，若田間母莖發現青蟲或白色粉介殼蟲或凹陷的蟲癭時，應予施殺蟲藥控制，強剪後每隔 1~2 個月可採割 1 次。採收之嫩莖亦可切碎成 1.5cm 小段用乾燥機洗淨後，以 40°C 乾燥裝袋，作成枸杞茶包使用。植株生長期，長可連續採收供作蔬菜，年份越高生長越旺，至第五年可採收根部，將整株挖出，洗淨後，晒乾即為地骨皮，供作中藥用。

▲無刺品種之枸杞，因莖部無刺，利用來生產蔬菜或作藥用為目前最理想之品種

▲枸杞根莖，切塊洗淨乾燥後，製成茶包，經常泡飲有益身心

二、枸杞烹調法

枸杞平時莖葉曬成乾，可沖泡成枸杞茶，枸杞子可製成枸杞、具有利尿、明目、固腎、健身等功能外，一般葉片可用川燙、涼拌、炒肉絲、煮湯、浸酒等料理，同時枸杞子用來燉雞、肉煮湯等多樣式的烹調，亦是一種絕佳之藥膳材料。

C01 枸杞健康茶

◎材　料◎

枸杞子 100 克、黃耆 150 克、紅棗 100 克

◎作　法◎

1. 以 2000cc 水煎至出味為止。
2. 冷卻後裝瓶可分 10 次每日飲用。

◎效　用◎

健脾，補氣，補腎，促進活性增強抵抗力，延緩衰老，提高免疫力，且有抗菌作用。

C02 枸杞茶

◎材　料◎

枸杞莖葉乾 50 克、枸杞子 10 克、水 1000cc

◎作　法◎

1. 枸杞莖葉乾 50 克洗淨，倒入 1000cc 水，再加 10 克枸杞子，用文火煮至 200cc 濃汁。
2. 一日飲用 3 次，常飲用有利尿、固腎、明目等作用。

C03 枸杞菊花茶

◎材　料◎

枸杞 10 克、菊花 5 克

◎作　法◎

1. 將枸杞、菊花放入杯中，以滾開水 250cc 沖泡。
2. 加蓋 5 分鐘，待菊花味釋出，即可飲用，可連續沖泡三次。

◎效　用◎

枸杞具清肝明目、強筋骨，常飲用對改善眼花、視力退化有助益，菊花可養肝氣、平息肝火，維持青春活力。

C04 枸杞消暑茶

◎材　料◎

枸杞 8 克、菊花 5 克、薄荷乾 2 克、五味子 10 公克

◎作　法◎

1. 將四種材料放入杯中，沖入 250cc 開水。
2. 加蓋悶 10 分鐘，至聞到香味即可飲用。

◎效　用◎

薄荷：辛涼，具散發體熱，消暑氣功效。
五味子：具補腎、滋肺，適合體弱多汗、失眠者飲用。

C05 枸杞龍眼茶

◎材　料◎

枸杞子 20 克、枸杞莖葉乾 30 克、龍眼乾 30 粒

◎作　法◎

1. 枸杞子莖葉乾及龍眼乾用水洗淨，龍眼乾用力拍破。
2. 將 1 材料倒入鍋中，加 1000cc 水煮，待水開後以文火再煮 20 分鐘，過濾，即可飲用。
3. 夏天可冰飲，冬天熱飲。

◎效　用◎

連續飲用一個月，有明目、利尿之功效，據說對治療近視有效。

C06 枸杞酒

◎材　料◎

枸杞子 50 克、枸杞根（地骨皮）10 克、米酒 35% 500cc

◎作　法◎

1. 將枸杞子、枸杞根（地骨皮）切片，放入瓶中
2. 加入米酒 35% 500cc ，密封放置陰暗處，浸漬 3 個月。
3. 每日飲用 30cc ，可促進血液循環，調整血壓，存於葉的膽固醇會變化成荷爾蒙，使身體產生活力。

C07 枸杞味噌湯

◎材　料◎

枸杞鮮葉 200 克、小魚乾 20 克、油豆腐 5 塊、味噌少許

◎調味料◎

鹽、味精少許

◎作　法◎

1. 將味噌加水搗碎，倒入鍋加水一大碗，加小魚乾及油豆腐，將湯煮開。
2. 當湯開後，倒入洗淨之鮮葉片，煮 2 分鐘，再加些鹽、味精調味，即可起鍋。

C08 枸杞葉排骨湯

◎材　料◎

枸杞鮮葉 200 克、枸杞子 20 克、豬排骨半斤

◎調味料◎

鹽、味精少許

◎作　法◎

1. 枸杞葉、豬排洗淨滴乾
2. 豬排骨、枸杞子加水一大碗入鍋中煮爛，再倒入枸杞葉煮開，加鹽、味精調味即可起鍋。

C09 涼拌枸杞葉

◎材　料◎

枸杞鮮葉 200 克、蛋一個、蒜頭、雞高湯適量，沙拉油、太白粉、鹽少許

◎作　法◎

1. 枸杞葉洗淨，蒜頭瓣去膜拍平備用。
2. 鍋倒 5 碗水煮開，將枸杞葉、蒜頭放入，加少許沙拉油，燙一下，約一分鐘，待葉變色後撈起，置盤上。
3. 蛋打散，倒入開的高湯中，加鹽調味，再加入少許太白粉芶芡後，淋在枸杞葉上即可。

C10 枸杞葉涼拌金絲菇

◎材　料◎

枸杞鮮葉 200 克、金絲菇 100 克、胡蘿蔔半條

◎調味料◎

素蠔油、香油少許

◎作　法◎

1. 枸杞葉、金絲菇、胡蘿蔔切細條洗淨入鍋燙過撈起，冷卻
2. 將枸杞葉、金絲菇、胡蘿蔔等置盤中混合均勻
3. 淋上素蠔油、香油少許，再攪拌一下即可。

C11 枸杞葉涼拌柴魚海苔絲

◎材　料◎

枸杞鮮葉 200 克、柴魚 10 克、海苔絲少許

◎調味料◎

芥茉醬、香油、醬油少許

◎作　法◎

1. 枸杞葉洗淨，倒入鍋燙過、冷卻，倒置盤中。
2. 淋上香油、醬油少許充分混合。
3. 再倒上柴魚、海苔絲在枸杞葉上。
4. 再滴上芥茉醬在枸杞葉上作調味。

C12 枸杞葉炒舞菇

◎材　料◎

枸杞鮮葉 200 克、舞菇乾 100 克

◎調味料◎

沙拉油、蠔油少許

◎作　法◎

1. 枸杞葉洗淨，舞菇乾浸水軟化澎大後切成細塊。
2. 起油鍋，倒入枸杞葉及舞菇，大火炒軟混勻。
3. 加入蠔油調味，炒幾下後，起鍋上盤即可。

註：感謝植病系宋細福先生提供舞菇材料。右上圖為舞菇乾材料。

C13 枸杞葉炒肉絲

◎材　料◎

枸杞鮮葉 200 克、豬肉絲 100 克、麻竹酸筍 200 克、蔥絲、薑絲少許、辣椒 1 條

◎調味料◎

沙拉油、鹽、味精少許

◎作　法◎

1. 枸杞葉洗淨，酸竹筍切絲，辣椒、香菇切絲。
2. 起油鍋，倒入豬肉絲、酸麻竹筍、蔥、薑絲炒香。
3. 再倒入枸杞葉炒至葉片變軟，再加辣椒絲、香菇絲及調味料，快炒幾下後，起鍋即可。

C14 枸杞子燉牛肉

◎材　料◎

牛肉 600 克、枸杞子 30 克、馬鈴薯 200 克、洋蔥 2 粒、胡蘿蔔 2 條、香菇 3 粒

◎調味料◎

鹽、麵粉、奶油、味精、胡椒、番茄醬、高湯少許

◎作　法◎

1. 牛肉切丁成 3 公分塊狀，加鹽、胡椒、沾麵粉，在奶油中炒至成褐色狀。
2. 洋蔥切絲和肉炒香，加入番茄醬、高湯一大碗，放入枸杞子，以文火煮爛，約 30 分鐘。
3. 再加入香菇絲、胡蘿蔔塊、馬鈴薯塊再煮 1 小時。
4. 再加鹽、番茄醬調味即可。

三、枸杞營養成份分析與栽培模式

(一)枸杞營養成份分析

①每百公克枸杞葉片營養成份：

熱量 (kcal)	水分 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣份 (g)	纖維 (g)	灰份 (g)
78	86	4.9	0.5	5.0	1.5	1.6

②枸杞植體特殊成份

植體部位	特 殊 成 份	作 用
枸杞子 Lycii Fructus	1. 維他命 B1 不顯化成份	神經炎、坐骨神經痛、浮腫、降低血糖值、防止脂肪肝。
	2. 甜菜鹼	預防皮膚炎、脫毛、預防動脈硬化、高血壓、防止脂肪肝等。
	3. 亞油酸	
	4. 氨基酸類	組合蛋白質重要單位
枸杞葉 Lycii Folium	1. 維他命 B1 不顯化成份	同 上
	2. 甜菜鹼	收縮微血管、高血壓、狹心症、心肌亢進、動脈硬化、糖尿病等。
	3. 芸香甘	
	4. 膽固醇、 B- 谷甾醇	膽汁酸、維他命 D 副腎荷爾蒙、性荷爾蒙原料、降低血中膽固醇。
	5. 亞油酸、亞麻酸	
	6. 維他命 B1 、維他命 B2	B2 在燃燒肝臟脂肪時不可或缺物質。
	7. 維他命 C	鞏固血管壁、防止出血、軟骨細胞膠原形成。
地骨皮 Lycii Cortex （皮及根部）	1. 維他命 B1 不顯化成份	同 上
	2. 甜菜鹼	同 上
	3.B- 谷甾醇	同 上
	4. 亞油酸	同 上
	5. 氨基酸類	同 上

註：出自“枸杞的驚人療效”（協田正二博士著 1996）

(二) 枸杞栽培模式

1. 育苗	(1)於 3~4 月剪 20 公分成熟莖，扦插於裝盛泥炭土之穴盤內。 (2)待株高 30 公分時移田間定植。
2. 定植	(1) 4~5 月於田間以行株距單行 0.6 × 0.6 公尺雙行 0.9 × 0.6 公尺定植。 (2)作畦前適當施用基肥畦面鋪銀黑色塑膠布可防止雜草。
3. 田間管理	(1)加強追肥、灌水以促成活及迅速生長。 (2)株高到 30~40 公分可剪收枝葉，採收後應施追肥並充分灌水。
4. 採收	(1)葉用枸杞以強剪方式，保留 10 公分左右，以利鉤割取，捆成小把販售。 (2)過多部分莖葉，採收乾燥成茶包多用途採收後施追肥、灌水並注意病蟲害防治。
5. 更新園圃	(1) 11 月下旬至翌年3月生長緩慢，強剪後注意田間衛生。 (2)葉片連續採收 4~5 年後，第五年，根頭很大，可挖取洗淨，曬乾即為地骨皮以供販售，同時更新園圃。

肆、香椿、羅勒、枸杞未來展望

香　　椿

①由於國人經濟力提升，大家注意飲食衛生、又有少數因宗教關係，吃素人口，日益增加，而香椿爲最佳蔥科香料替代品，故未來香椿種植面積必然日增，而矮化栽培技術之研究改進，產量增加，必可帶給蔬菜栽培農户更多之財富。

②香椿除栽培技術進步外，烹調加工技術，經研究亦增加許多特殊方法，特別種類多樣化，將帶給大眾更多之口福，增進大眾之健康；另一方面在特有之藥效成份應用上，仍有待醫學界更進一步研究與確認，俾提供患者確切信息以造福大眾。

羅　勒

①羅勒（九層塔）目前爲一種很普遍香辛類蔬菜，凡海鮮、牛、羊、豬等獸肉類、魚類等，烹調時將九層塔適當之加入調味，除可提高香氣，並可增加烹調品質，促進食慾，一般民眾幾乎有空地者均有種植。然其香氣亦有所不同，差異頗大，因九層塔屬唇形花科之異交作物，其雜交率很高，不同香氣之九層塔，會因雜交品種混雜，而造成品質低劣，因此當大面積栽培時，特別需注意品系之隔離留種，才不致優良品系劣變。

②由於九層塔用量雖少，但一般使用很普遍，故栽培面積日益擴增且消費穩定，夏季常有颱風侵襲，遇有災害，價格時有波動，故如何穩定售價，仍是目前極待研究之課題。

枸　杞

①枸杞之莖、葉、果、根、皮全株均可食用，而且均爲有益人體之上品藥材料，利用率高。枸杞子過去均由大陸進口，在中藥上佔有極重要之地位，枸杞葉作蔬菜用，具很高之營養價值，口感亦佳，民國 70 年曾在台南縣六腳鄉推廣失敗，主因枸杞刺太多，採收不易，且當時大眾尚未建立健康蔬菜及重視營養成份及療效概念，推廣不成而宣告失敗。

②枸杞之栽培極易，性耐寒暑，貧瘠地、旱、鹽地、石板地均可栽種，其適應力極廣，無論都市或鄉村，處處均可栽培，其葉片爲極佳的野菜，莖枝根可剪下曬乾煮茶水用，果實亦可食用，其維生素礦物質含量豐富，在都市或工廠可以當成綠化用樹或盆景，非常美觀，眞是一舉數得之植物。

附錄一：參考文獻

1. 王永萍 1995 枸杞高效益栽培技術　科隆信息宇夏科隆生物工程開發研究所 1 : P.1~4
2. 王德檳等 1994 食用香椿芽的生產　中國蔬菜 1 : P.44~48
3. 王進生 1999 羅勒　園藝之友 19 : P.36~37
4. 田中孝治　木原浩 1980 藥草手帖　東京株式會社印書館 P.138~139
5. 李正應 1993 稀有蔬菜栽培技術－香椿　科學技術文獻出版社 P.96~105
6. 李錫志 1993 香椿離體枝條的水培　中國蔬菜 2 : P.28-29
7. 沈百奎 2000 千禧年最具發展潛力之新興蔬菜　農業世界 P.10~15
8. 沈百奎　蕭吉雄　楊玲玲　劉慧瑛 1999 新興蔬菜之收集與毒性及成份分析　農試所鳳山熱帶園藝試驗分所　蔬菜作物試驗研究彙報第九輯 P.676~688
9. 宋元材 1996 稀特蔬菜高效栽培　中國農業出版社 P.232~240
10. 協田正二　福田利雄 1996 枸杞的驚人療效　世茂出版社 P.1~94
11. 林俊義　蕭吉雄　沈百奎 1999 新興蔬菜之開發及利用　台灣省農業試驗所專利第 72 號 P.1~50
12. 吳雪媛 1993 藥用蔬果－九層塔、枸杞葉　渡假出版社 P.144~145
13. 周延光 1987 蔬菜－香椿　淑馨出版社 P.162
14. 柳秀乖 2001 保健茶養生湯　生活品味公司 P.13~70
15. 胡德欽 1990 枸杞消炎解毒　農友月刊 P.48
16. 陳永春 1998 常見的中草藥植物栽培與利用 1 : P.31~32
17. 陳子琳 1993 草藥治百病　枸杞　培林出版社 P.53
18. 黃　涵 1988 台灣蔬菜彩色圖說－香椿　國立台灣大學園藝系編印 P.94
19. 黃明得　陳永春 1998 常見的中草藥植物栽培與利用－香椿、枸杞　台東區農業改良場 P.15~31
20. 楊紹榮 1996 台灣鄉土美食－香椿　台南區農業改良場 P.23
21. 楊來發　廖江川 1999 藥用植物圖錄　學友資訊股份有限公司 P.56
22. 楊來發 1999 藥用植物圖錄－枸杞　台中市藥用植物研究會 P.46
23. 劉連成 1994 香椿扦插栽培技術　中國蔬菜 5 : P.51
24. 鄭元春 1993 野菜(二)－枸杞　渡假出版社 P.108
25. 鄭元春　張之俊 1990 台灣野生食用植物－枸杞　雷鼓出版社 P.104

附錄二：台灣地區新興蔬菜栽培面積及用途

種植名稱	估計種植面積（公頃）	目前市售（台斤 / 元）	特殊氣味	汁液粘性	主要產地	用途
葉用甘藷	100	20~30	輕	無	全省各地	蔬菜用
葉用黃麻	5	20~30	無	粘	全省各地	蔬菜用
食茱萸	10	160	強香氣	無	埔里、水里	釀造藥酒
山蘇花	50	220	無	微粘	花蓮、南投	觀葉涼茶 藥用
馬齒莧	1	50	無	微粘	全省	藥用退火
角菜	1	20~30	菊花味	無	新竹、苗栗	藥用火傷
過溝菜蕨	20	60	無	具粘性	全省	強身健胃
黃秋葵	30	60	無	具粘性	高雄、花蓮	切花
薑花	15	150~200	薑花香	無	草屯、南投	蔬菜用
紅鳳菜	10	30~50	無	無	全省	藥用
白鳳菜	零星	50	菊花味	無	全省各地	抗壞血病
豆瓣菜	少量	50	具香味	無	台中、台北	蔬菜用
梨瓜	30	50	無	無	嘉義、信義	蔬菜用
昭和草	少量	50	菊花味	無	宜蘭、南投	蔬菜用
山芹菜	30	60~120	淡菊花味	無	鹿谷、水里	藥用
藤三七	10	50	無	微粘	全省各地、南投	蔬菜觀賞 種子藥用
青葙	零星	30	無	無	零星栽培	蔬菜觀賞 種子藥用
香椿	零星	80	蔥味	無	零星栽培	調味料
羅勒	30	50	香辛味	無	全省各地	根莖藥用 調味用
落葵	零星	20	無	具粘性	全省各地	蔬菜用
假人參	零星	---	無	具粘性	零星栽培	觀賞用
紫蘇	10	---	紫蘇味	無	國姓、苗栗	感冒藥 去魚毒
金針花	10	60~150	無	無	台東、南投	蔬菜用 觀賞用
龍葵	零星	30	無	無	台南	蔬菜用
萘菜	零星	30	無	無	零星栽培	蔬菜用
學菜	5	30	無	具粘性	高雄	蔬菜用
尖瓣花	5	30	無	無	高雄、屏東	蔬菜用
野蓮	5	---	無	具粘性	高雄、屏東	蔬菜用
劍葉萵苣	10	20	無	無	全省零星	蔬菜用

附錄三：新興蔬菜繁殖方法及適應性

種植名稱	繁殖方法				適應性				病蟲害	
	種子（孢子）	扦插法	分株法	休眠性	耐熱性	耐寒性	需肥性	需水性	病害	蟲害
葉用甘藷	×	＊＊	×	無	＊強	＊強	＊強	＊強	少	少
葉用黃麻	＊＊	可少用	×	無	＊強	弱	＊強	＊強	忌連作	輕
食茱萸	＊＊	×	×	3~6月	中	弱	中	弱	少	輕
山蘇花	＊	×	＊＊	3月	弱	弱	弱	＊強	少	少
馬齒莧	單瓣種子	＊＊	×	無	＊強	中	強	強	少	輕
角菜	無	＊＊	＊	無	＊強	＊強	＊強	＊強	少	少
過溝菜蕨	＊	×	＊＊	無	＊強	中	＊強	＊強	少	少
黃秋葵	＊＊	×	×	無	＊強	弱	強	強	少	輕
薑花	＊少用	×	＊＊	無	＊強	＊強	中	＊強	少	少
紅鳳菜	無	＊＊	×	無	中	＊強	中	中	忌連作	輕
白鳳菜	無	＊＊	×	無	強	＊強	中	中	忌連作	輕
豆瓣菜	無	＊＊	＊少用	無	中	＊強	弱	強	水生	輕
梨瓜	＊＊	＊少用	無	無	中	＊強	弱	強	少	少
昭和草	＊＊	＊少用	＊少用	無	中	＊強	中	中	少	輕
山芹菜	＊＊	×	＊少用	3~6月	弱	＊強	強	＊強	少	少
藤三七	零餘子＊	＊少用	×	無	＊強	中	強	＊強	少	少
青葙	＊＊	＊	×	無	＊強	＊強	中	中	少	少
香椿	＊＊	＊	×	無	＊強	弱	中	中	少	輕
羅勒	＊＊	＊	×	無	＊強	中	弱	弱	忌連作	少
落葵	＊＊	＊	×	無	＊強	中	強	中	少	少
假人參	＊＊	×	×	無	＊強	＊強	中	中	少	少
紫蘇	＊＊	＊	×	無	＊強	＊強	中	強	少	輕
金針花	＊	×	＊＊	無	中	中	中	弱	輕	輕
龍葵	＊＊	＊	×	無	＊強	＊強	＊強	中	少	少
菾菜	＊＊	×	×	無	弱	＊強	中	＊強	輕	少
學菜	＊＊	×	×	無	＊強	＊強	中	＊強	少	少
尖瓣花	＊＊	×	＊	無	＊強	＊強	＊強	＊強	少	少
野蓮	＊	×	＊＊	無	＊強	中	中	＊強	少	少
劍葉萵苣	＊＊	＊	×	無	中	＊強	＊強	弱	輕	輕

註：1. 繁殖方法：＊＊：多採用　＊：可用或少用　×：不用

2. 適應性：＊強：特強　中　弱

附錄四：新興蔬菜生育特性及採收狀況

種植名稱	生育特性			採收			採收方式
	育苗期（播種期）	育苗日數（天）	生長期（天）	收穫期	收穫部位	收穫次數	
葉用甘藷	全年	扦插	30	全年	嫩莖葉	多次	可機採
葉用黃麻	2~7 月	20~30	30	5~9 月	嫩莖葉	多次	可機採
食茱萸	2~5 月	30	90	全年冬季少	嫩葉	多次	人工
山蘇花	7~10 月	1 年	1 年	全年	嫩葉	多次	人工
馬齒莧	全年	20	20	全年	嫩莖葉	2~3 次	人工
角菜	全年	30	30	全年	嫩莖葉	多次	可機採
過溝菜蕨	春季	分株法	60~90	全年	嫩莖葉	多次	人工
黃秋葵	10~2 月除外	15	30	5~10 月	嫩果莢	多次	人工
薑花	全年	分株法	30	全年	花苞	多次	人工
紅鳳菜	10~2 月	15	30	10~5 月	嫩莖葉	多次	人工
白鳳菜	10~3 月	15	30	10~5 月	嫩莖葉	多次	人工
豆瓣菜	10~2 月	扦插法	30	10~5 月	嫩莖葉	多次	人工
梨瓜	10~2 月	直播法	30	全年	嫩稍	多次	人工
昭和草	10~5 月	30	15	全年	嫩葉	多次	人工
山芹菜	秋冬季	30	45	全年	嫩莖葉	1~2 次	人工
藤三七	全年	30	30	全年	嫩葉	多次	人工
青葙	全年	20 或直播	30~40	全年	嫩莖葉	多次	可機採
香椿	春季	45	1 年	6~10 月	嫩葉	多次	人工
羅勒	全年	20	30~40	全年	嫩稍葉	多次	可機採
落葵	春秋季	15 或直播	20~30	全年	嫩莖葉	多次	人工
假人參	全年	30	30~40	全年	葉	多次	人工
紫蘇	春秋季	30	30	全年	葉	多次	可機採
金針花	春季	分株	半年 1 年	5~10 月	嫩莖花葉	多次	人工
龍葵	全年	直播	30~40	全年	嫩莖葉	多次	人工
蒜菜	秋冬季	直播	30~40	9~3 月	葉	多次	人工
學菜	春秋季	直播	40~50	5~10 月	全株	1 次	人工
尖瓣花	春秋季	直播	40~50	5~10 月	嫩葉	1 次	人工
野蓮	春秋季	分株	60	5~10 月	嫩葉	多次	人工
劍葉萵苣	春秋冬季	20	30~40	10~4 月	嫩稍	1~ 多次	人工

附錄五：台灣地區具發展潛力之食用野菜—1

中文名稱	俗　名	學　名	科　名
1. 菊花	食用菊甘菊	*Chrysanthemum morifolium* Ramatuelle.	菊科
2. 青葙	雞冠花菜、野雞冠	*Celosia argentea* L.	莧科
3. 茴香	小茴香、茴懷香	*Foeniculum vulgare* Mill.	繖形花科
4. 昭和草	神仙菜	*Crassocephalum crepioidiodes* (benth.) S. Moore.	菊科 昭和草屬
5. 白鳳菜	台灣土三七、長柄橙、黃橘	*Gynura formosana* Kitamura.	菊科 三七草屬
6. 紅鳳菜	紅菜、紫背天葵	*Gynura bicolor* DC.	菊科
7. 山芹菜	日骨山蔔菜	*Rorippa india* (L.) Hiern	繖形花科 葶藶屬
8. 豆瓣菜	西洋菜、水芥菜、無心菜	*Nastrurtium officinale* R . Br	十字花科 豆瓣菜屬
9. 落葵	天葵、繁露、藤葵、蟳菜、藤菜、御菜、燕脂菜、蔓紫	*Basella alba* L.	落葵科 落葵屬
10. 藤三七	熱帶皇宮菜、擬落葵、雲南白菜	*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis.	落葵科
11. 黃麻	麻薥、麻笋	*Corchorus olicorius* L.	田麻科
12. 劍葉萵苣	客家萵仔菜、劍鵝仔菜	*Lactuca indica* L var indivisa (Mak) Hara	菊科
13. 角菜	香芹菜、珍珠菜、甜菜	Arctium lactiflora wallich ex DC.	菊科
14. 龍葵	烏仔菜、苦葵、天茄子、老鴉、眼睛草、水茄、牛酸漿、天泡草	*Solanum nigrm* L.	茄科 茄屬
15. 恭菜	牛皮菜、莙達菜、厚皮菜	*Beta vulgaris* L. var.cicla L.	藜科
16. 馬齒莧	豬母乳、馬莧、五方菜、長命菜、馬齒龍芽菜、瓜子菜、馬子菜	*Portulaca oleracea* L.	馬齒莧科 馬齒莧屬
17. 假人參	參草、山參、土人參、參子菜、土高麗菜、野人菜	*Talinum friangulare* Willd.	馬齒莧科 假人參屬
18. 黃秋葵	秋葵、毛茄、羊角豆、黃蜀葵、蜀葵、阿華田、咖啡黃葵	*Hibiscus esculentus* L.	錦葵科
19. 九層塔	羅勒、零陵菜	*Ocimum basilicum* L.	唇形花科
20. 紫蘇	紅紫蘇	*Perilla frutescens* (L.)Britt.	唇形花科

附錄五：台灣地區具發展潛力之食用野菜—2

中文名稱	俗　名	學　名	科　名
21. 過溝菜蕨	過山貓、蕨貓、過溝菜、食用雙囊蕨	*Anisogonium esculentum* (Retz.) Presl.	蹄蓋蕨科 過溝菜蕨屬
22. 食茱萸	刺江拇、刺江某、吳茱萸	*Zanthoxylum ailanthoides* Fngler.	芸香科
23. 薑花	野薑花、蝴蝶薑、白蝴蝶花、穗花山柰	*Hedychium coronarium* Koening.	薑科 蝴蝶薑屬
24. 香椿	椿、紅椿、㭨春陽樹、大眼相、虎目樹	*Cedrela sinesis* juss.	楝科
25. 葉用甘薯	番薯、白薯、山薯、朱薯、朱山藥	*Beta vulgaris* L. var. cicla L.	旋花科
26. 鴨兒芹	野蔁葵、三葉	*Cryptotaenia japonica* Hassk.	繖形花科
27. 山蘇花	大鱗巢蕨、鳥巢蕨	*Neottopteris antiguum* (Mak.) Masam.	鐵角蕨科
28. 曇花	——	*Epiphyllum oxypetalum* (DC.) Haw.	仙人掌科
29. 茯苓菜	土茯苓、一粒珠、豬菜草	*Dichorcephala intergrifolia* (L.f.) O. Ktze.	菊科 茯苓菜屬
30. 苦苣菜	苦菜、天香菜、游冬、鵝仔菜	*Sonchus oleraceus* L.	菊科
31. 艾草	艾絨、炙草、艾蒿、黃蒿、醫草	*Artemisia princeps Pamp.* var. oriontalis (Pamp.) Hars.	菊科 艾草屬
32. 甜儉菜	在來萵苣、鵝阿菜	*Lactuca spp.*	菊科
33. 細葉碎米薺	小葉碎米薺、碎米菜	*Cardamine flexuosa* With.	十字花科 碎米薺屬
34. 紫雲英	翹搖、搖車、野蠶豆、翹車、元修菜	*Astrage sinicus* L.	豆科
35. 翼豆	翅豆、四角豆、楊桃豆、四稔豆、豆菜	*Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC.	豆科
36. 白鵲豆	肉豆、娥眉豆	*Dolichos labiab* L.	豆科
37. 枸杞菜	枸杞、牛吉力、狗牙子、狗奶子、枸杞頭	*Lycium chinense* Mill.	茄科 枸杞屬
38. 小葉灰藋	小藜、灰莧頭	*Chenopodium serotinum* L.	藜科
39. 長梗滿天星	空心蓮子草	*Alternanthera philoxeroides* (Moq.) Oriseb.	莧科 滿天星屬
40. 野莧菜	絲莧、野莧、豬莧、山芹菜	*Amaranthus viridis* L.	莧科 莧屬

附錄五：台灣地區具發展潛力之食用野菜—3

中文名稱	俗　名	學　名	科　名
41. 錦葵	圓葉錦葵	*Maiva parviflora* L.	錦葵科
42. 梨瓜	佛手瓜、隼人瓜、香木緣瓜、龍鬚菜	*Sechium edule* (Jacq.) Swartz.	葫蘆科
43. 蛇瓜	毛烏瓜	*Trichosanthes anguina* L.	葫蘆科
44. 金針菜	碧玉筍、萱草、宜男、鹿蔥、黃花菜、千葉萱草、忘憂草	*Hemerocallis fuiva* L.	百合科
45. 百合花	山蒜頭、山蒜瓣、師公餅、野百合、台灣百合	*Lilium auratum* Lindl.	百合科
46. 水芹菜	水芹、細本山芹菜、水節、牛紅草、苦芹	*Oenanthe javanica* (Blume) DC.	繖形科 水芹菜屬
47. 鵝兒腸	雞腸草、牛繁縷	*Stellaria aquatica* (L.) Scop	石竹科 繁縷屬
48. 鴨舌草	豬耳朵、鴨兒嘴、小水蔥、鴨舌、雨久花、小葵	*Monochoria vaginalis* (Burm. f.) Presl.	雨久花科 鴨舌草屬
49. 水蕨	水羊齒、水防風、水葫蘿蔔	*Ceratopteris thalictroides* (L.) Brongn	水蕨科 水蕨屬
50. 車前草	五根草、五筋草、牛舌草	*Plantago asiatica* L.	車前草科 車前草屬
51. 破布子	樹子仔、破布木	*Cordia dichotoma* Forst. f.	紫草科 破布子屬
52. 葛鬱金	粉薯、金筍、竹芋	*Maranth arundinaceae* L.	竹芋科 葛鬱金屬
53. 金銀花	忍冬、金銀藤、毛金銀花	*Lonicra japonica* Thunb.	忍冬科 忍冬屬
54. 守宮木	越南菜、樹仔菜	*Sauropus androgynus* (L.) Merr.	大戟科
55. 甘蔗筍	甘蔗心、蔗筍	*Saccharum officioarum* L.	禾本科

新興蔬菜之栽培及烹調(II)

—香椿 羅勒 枸杞—

發 行 人：林俊義
主　　編：沈百奎　歐錫坤　林俊義
審　　稿：蔡武雄　蕭吉雄
撰　　稿：沈百奎
圖片攝影：沈百奎　馬鳳儀
食譜製作：馬鳳儀　劉積仙　林玉霜
蘇　杏　陳阿絹
文字膳打：黃凱郥　陳儀蓓

發行單位：行政院農委會農業試驗所
地　　址：台中縣霧峰鄉中正路 189 號
電　　話：04-23302301
傳　　真：04-23302806

承 印 者：財政部印刷廠
地　　址：台中縣大里市中興路一段 288 號
電　　話：04-24953126

中華民國九十年十二月初版

統一編號：
1009004116

ISBN 957-02-9482-5